

Trainingsplan

#fitXund Sommerchallenge 4 - 1 - Kniehebelauf im Stand

Ziel	Performance verbessern		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			



Übungen	Datum	/	/	/	/
1. Kniehebelauf im Stand	Herz-Kreislauf-System				
	Dauer	00:05:00			
	Distanz	0			
	Speed	0			
	Kcal				
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
2. Kniebeuge mit Sprung	Quadrizeps				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
3. Ausfallschritt-Gehen	Quadrizeps				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
4. W-Pump	Oberer Rücken				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
5. Ganzkörperstabilisierung, liegend	Unterer Rücken, Gesäßmuskel				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
6. Bauchpresse, Klappmesser	Schräge Bauchmuskeln, Abduktor				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
7. Crunch toe touch	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln				
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				